

## 【令和 4 年度転倒骨折予防講座実施報告】

- ①経緯：令和 4 年 1 月に江南厚生病院整形外科部長より、高齢者の骨折患者の増加を懸念し、地域における予防活動の協力支援に関する提案があった。
- ②目的：高齢者の身体機能低下等による転倒は骨折に繋がりがやすく、骨折部位は回復状況によっては要介護の原因となる。また市の後期高齢者医療保険において骨折は医療費の上位を占めており、骨粗しょう症やロコモティブシンドローム等の予防対策を行うことで健康寿命の延伸や社会保障費の安定に繋げる。

- ③実施日と会場： ※二日間とも同内容

令和 5 年 1 月 20 日（金）午後 2 時から 3 時 30 分 犬山市民健康館 201 研修室

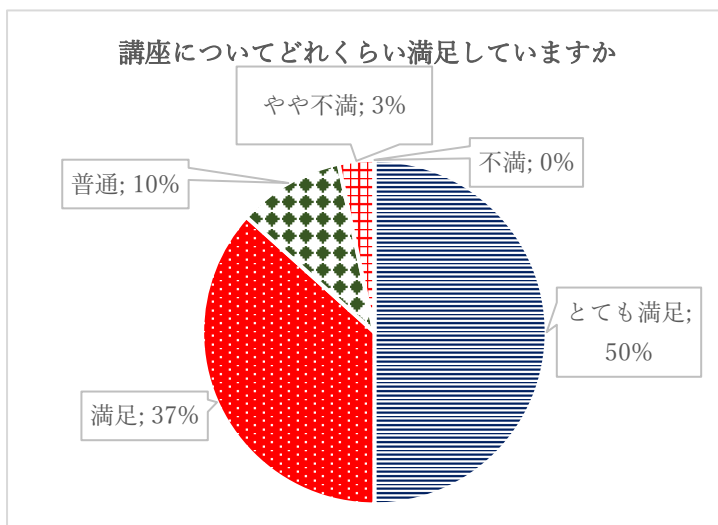
令和 5 年 2 月 24 日（金）午後 2 時から 3 時 30 分 犬山市役所 205 会議室

- ④参加者の状況（広報、チラシによる一般公募）

年齢	60～69 歳	70～79 歳	80～89 歳	合計
1 月 20 日	2	9	3	14
2 月 24 日	6	8	2	16

- ⑤内容：・江南厚生病院医療専門職（整形外科医、管理栄養士、理学療法士）による講話  
・測定（立ち上がりテスト、最大 2 歩幅、骨密度測定）  
・運動実践

- ⑥参加後アンケートより



### 【自由記載】

- ・移動機能の低下が始まっていることが自覚できた。
- ・病気や栄養の話から理解が深まった。
- ・自宅でもできる運動指導がよかった（多数）。
- ・骨密度測定で自分の状況を知ることができた。
- ・骨粗しょう症の診断ができる医療機関の紹介があり良かった。

- ⑦考察：

- ・講話のみでなくロコモティブシンドロームを把握するテストや骨密度測定、運動実践を組み込んで行うことで、個々の意識を高め、予防行動を今後の生活に取り入れることができると思われる。
- ・講話と実践の両方を行うため、ある程度の広さの会場が必要である。

- ⑧令和 5 年度の予定

令和 5 年度も江南厚生病院の協力が得られるとのことであり、市内全域で普及啓発ができるよう、会場の選定、対象者への周知方法等、健康推進課及び高齢者支援課で協議し計画を立てていきたい。